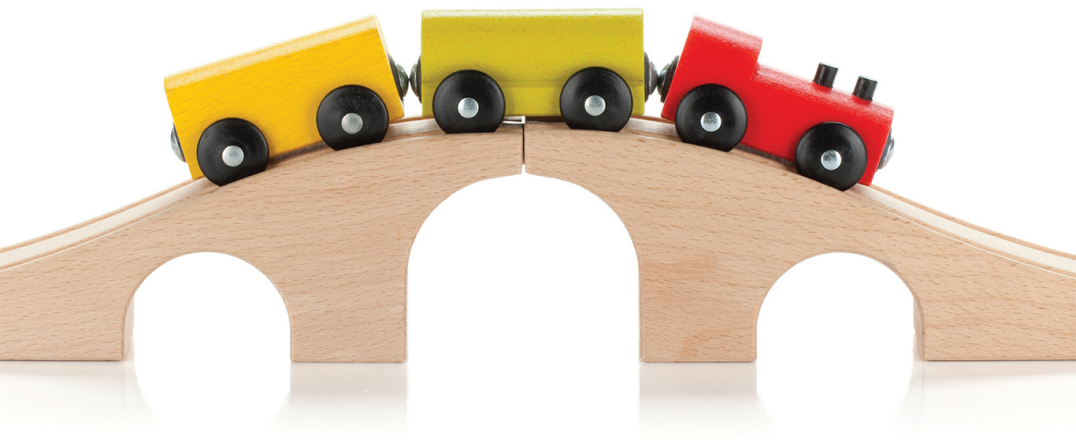


COMMENT LE REFLUX GASTRIQUE SE MANIFESTE-T-IL ?

Ce trouble digestif est difficile à diagnostiquer parce que plus de 70 % des patients qui en souffrent n'ont pas de lésions visibles à l'endoscopie.

Il est connu que la muqueuse gastrique des personnes souffrant de reflux sécrète des substances nommées cytokines qui favorisent l'inflammation. Toutefois, le fait de développer ou non des symptômes dépend largement de la sensibilité individuelle.

En réalité, le reflux gastrique n'est pas toujours un désordre. C'est souvent le reflet d'habitudes de vie, ou un signe que notre corps nous envoie pour nous alerter d'une surcharge quelconque. La façon d'exprimer ce trop-plein peut varier d'une personne à l'autre, et c'est la raison pour laquelle on considère qu'il y a des reflux atypiques souvent récalcitrants aux traitements traditionnels.



QU'EST-CE QUI CAUSE LE REFLUX GASTRIQUE ?

Le système digestif étant fait pour digérer, les aliments ingérés doivent avancer doucement, une onde à la fois, à toute heure du jour. La vitesse à laquelle les aliments avancent est déterminée par une panoplie d'hormones et de neurotransmetteurs. Notre cerveau et notre système digestif sont en constante communication ! Notre cerveau dicte à notre intestin de ralentir les contractions quand il a besoin d'absorber plus de nutriments, ou d'accélérer le rythme quand il a besoin d'éliminer plus de déchets. Mais le cerveau parle également à nos milliards de bactéries qui habitent ce milieu. Tout est régulé méticuleusement et s'adapte de façon dynamique à nos besoins du moment.

C'est la même chose pour l'estomac. L'acidité gastrique est nécessaire à la survie. Trop peu d'acidité gastrique et l'absorption de nutriments clés sera compromise. C'est le cas de minéraux comme le magnésium, ou de certaines vitamines comme la B₁₂. Le manque d'acidité gastrique produit donc lui aussi son éventail de symptômes et de conséquences sur la santé. Il est important de reconnaître ce rôle important de la sécrétion de gastrine qui nous permet de digérer nos aliments. Sans elle, nos aliments ne se rendraient pas à bon port !

Quand le contenu de notre estomac remonte, cela n'est pas toujours inconfortable. La plupart des gens expérimentent un ou plusieurs épisodes de reflux tous les jours sans même s'en apercevoir. Pensons simplement aux bébés à qui on fait faire un rot après chaque tétée. Le problème se pose lorsque le contenu est trop acide et que des lésions se forment, parce que les tissus fragiles de l'œsophage ont été exposés. C'est la chronicité du reflux qui le rend si douloureux.

TAJINE DE POULET

mijoté

6 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 1 heure

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons, hachés finement

3 gousses d'ail, écrasées

1 c. à café de chacune des épices suivantes : curcuma, gingembre moulu, cumin et paprika

½ c. à café de cannelle moulue

1 poulet entier, en morceaux

1 citron, en tranches

70 g (½ tasse) d'olives vertes ou noires, dénoyautées

5 g (¼ tasse) de chacune des fines herbes suivantes : coriandre et persil frais, hachés

125 ml (½ tasse) d'eau ou de bouillon de poulet

280 g (2 tasses) de légumes-racines (panais, patates douces, etc.), en gros morceaux

70 g (½ tasse) d'amandes mondées, grillées

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole en terre cuite ou un tajine, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Ajouter l'ail et les épices, puis saler et poivrer au goût. Bien mélanger pour enrober parfaitement les oignons.

Ajouter les morceaux de poulet et faire dorer de tous les côtés.

Ajouter le citron, les olives ainsi que la moitié de la coriandre et du persil. Verser l'eau sur le poulet puis ajouter les légumes-racines. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre et bien cuit. On peut également cuire au four à 150 °C (300 °F).

Garnir d'amandes et du reste de coriandre et de persil.

Valeur nutritive par portion

| | |
|-----------|--------|
| Calories | 319 |
| Lipides | 25 g |
| Glucides | 19 g |
| Fibres | 13 g |
| Protéines | 11 g |
| Fer | 11 mg |
| Calcium | 118 mg |
| Magnésium | 75 mg |

